

Group & Wellness Programs

Petaluma
HealthCenter

Grupos y Programas de Bienestar

Petaluma Health Center

Group Visits Visitas De Grupos



www.phealthcenter.org



Integrative Medicine:

Acupuncture

WHO:

Acupuncture can help with almost any condition. We treat many people with pain (both new and old), anxiety, depression, stress, sinusitis, headaches, fibromyalgia, chronic fatigue, and more.

WHAT:

Acupuncture is an ancient Chinese practice dating back thousands of years. Very thin needles are inserted at specific points throughout the body and left in place while you relax in a comfortable reclining chair.

WHY:

Because it's safe and effective!

HOW:

Ask your provider for a referral today!

Petaluma
HealthCenter



Medicina Integrativa:

Acupuntura

QUIÉN:

La acupuntura puede ayudar en casi cualquier condición. Tratamos a muchas personas con dolor (nuevo y viejo), ansiedad, depresión, sinusitis, estrés, dolores de cabeza, fibromialgia, fatiga crónica, y más.

QUÉ:

La acupuntura es una práctica china antigua que se remonta a miles de años. Aguja muy finas se insertan en puntos específicos a lo largo del cuerpo y se dejan mientras usted se relaja en una silla cómoda reclinable.

POR QUÉ:

Porque es segura y efectiva!

CÓMO:

Pregunte a su proveedor para una referencia.

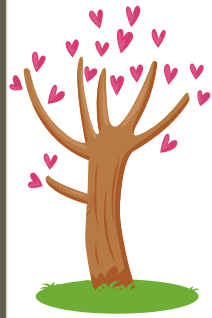
Petaluma
HealthCenter



To sign up for the next class contact the Petaluma Health Center:

(707) 559-7500
1179 North McDowell Blvd.
Petaluma, CA 94954

**Petaluma
HealthCenter**



Girl Talk

A Support Group for Teenage Women

WHO:

Open to Petaluma Health Center female patients who are 13-18 years old.

WHEN:

We meet every Wednesday from 4:00-5:00pm at the Petaluma Health Center, 1179 North McDowell Blvd.

WHAT:

The social world of a teenage young adult can be stressful and overwhelming, especially for young women. This group is designed to empower young women by teaching them life skills in various subjects such as nutrition, mental health, STI prevention, body image, exercise, self-esteem, and even college preparation. If you are looking for guidance from a mentor or wanting to make new friends with other teenage girls in the community, then come join us today!

WHY:

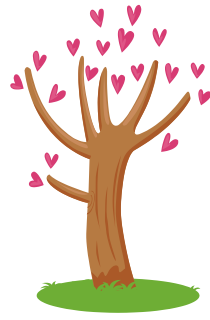
Because we know that a healthy body and a healthy mind start with a healthy lifestyle! Sign up for the next class today!



Para inscribirse en la siguiente clase contacta el Centro de Salud de Petaluma:

(707) 559-7500
1179 North McDowell Blvd.
Petaluma, CA 94954

Petaluma
HealthCenter



Conversación de Chicas

Un Grupo de Apoyo para chicas adolescentes

QUIÉN:

Abierto a las pacientes de 13 a 18 años del Centro de Salud de Petaluma

CUÁNDO:

Nos reunimos todos los Miércoles de 4pm a 5pm en el Centro de Salud de Petaluma, en el 1179 North McDowell Blvd.

QUÉ:

El mundo social de un adolescente puede ser estresante y abrumador, especialmente para mujeres jóvenes. Este grupo está diseñado para empoderar a estas jóvenes enseñándolas habilidades para la vida en diversos temas, como nutrición, salud mental, prevención de Infecciones de Transmisión Sexual, Imagen corporal, ejercicio, autoestima, e incluso preparación universitaria. ¡Si estás buscando la orientación de un tutor o quieres hacer nuevas amistades con otras chicas adolescents en la comunidad, entonces ven y únete a nosotras hoy mismo!

POR QUÉ:

¡Porque sabemos que un cuerpo y una mente sana empiezan con un estilo de vida saludable! ¡Inscríbete para la siguiente clase!



For more information on the program contact:

Petaluma Health Center
Groups & Wellness Coordinator
(707) 559-7500 ext. 7727

Petaluma
HealthCenter

Healthy Beginnings

WHO:

Open to Petaluma Health Center patients who are 4 to 12 months old. A parent or guardian is required to attend. Childcare is available for older siblings.

WHEN:

Tuesdays from 11:15am to 12:15pm at Petaluma Health Center. This is a 4-week rolling class.

WHAT:

Helping your child get an early start on the path to a healthy lifestyle that emphasizes a nutritious diet can help to avoid the health problems later in their life such as diabetes, cancer, and heart disease. Every class will include a demonstration where you will learn how to make your own baby food! Take advantage of this 4-week wonderful class by learning about a variety of topics to give your baby optimum health:

- Infant development and eating patterns
- Baby food cooking demonstrations
- How/ when to introduce solid foods to your baby
- Common food allergies for babies

WHY:

Because we know that a healthy body and mind start with your baby's first year. Sign up for Healthy Beginnings today!



Comienzos Saludables

QUIÉN:

Abierto a los pacientes del Centro de Salud de Petaluma que tienen de 4 a 12 meses de edad. Es necesario que un padre o tutor legal asista al grupo. Cuidado de niños está disponible para los hermanos mayores.

CUÁNDO:

Los martes de 11:15am a 12:15pm en El Centro de Salud de Petaluma.

DÓNDE:

El Centro de Salud en Petaluma está ubicado en el 1179 North McDowell Blvd en Petaluma.

QUÉ:

¡Déle a su hijo un comienzo temprano en el camino hacia un estilo de vida saludable! Descubra cómo una dieta nutritiva puede ayudar a evitar problemas de salud más adelante en su vida, como diabetes, cáncer y enfermedades cardíacas. ¡Cada clase incluirá una demostración donde usted aprenderá cómo hacer su propia comida de bebé! Tome ventaja de esta maravillosa clase de 4 semanas aprendiendo sobre una variedad de temas para darle una salud óptima a su bebé:

- Desarrollo infantil y hábitos de alimentación
- Demostraciones de cómo cocinar comidas para bebé
- Cómo y dónde introducir alimentos sólidos a su bebé
- Alergias comunes de alimentos para bebés

POR QUÉ:

Porque sabemos que un cuerpo sano y una mente sana comienzan los primeros meses de vida de su bebé. ¡Regístrese hoy para Comienzos Saludables!

Para más información
contacta:

Groups & Wellness
Coordinator
(707) 559-7500 ext. 7727

Petaluma
HealthCenter

Healthy Weight

WHO:

Petaluma Health Center patients 18 years and older.

WHEN:

Thursdays from 5:30 to 6:30pm at Petaluma Health Center, 1179 N. McDowell Blvd.

WHAT:

Have you had trouble losing weight in the past, or, worse, have you lost weight only to put the pounds back on? Do you want to experience all the benefits that come with living in a slimmer body? We can show you how to cope with hunger, cravings, stress and negative emotions, how to avoid “cheating” and how to recognize and conquer the thoughts that lead you to sabotage your efforts to lose weight and to keep it off.

WHY:

Because a healthy body and mind start with your physical well-being. Sign up for Healthy Weight today!



For more information on the program contact:

Petaluma Health Center
Wellness Coordinator
(707) 559-7500 ext. 7727

Petaluma
HealthCenter



Integrative Medicine:

Integrative Medicine Consultation

WHO:

Any person who would like guidance or information on complementary, alternative, integrative, holistic, or lifestyle-based therapies. We have success with conditions that are difficult to treat using medications alone such as irritable bowel syndrome, fibromyalgia, GERD, fatigue, stress, pain, chronic headache, insomnia, and more.

WHEN:

Weekly one-hour consultations

WHAT:

We will perform a comprehensive lifestyle review for most patients, and work to develop easily reachable goals to help you feel your very best. We specialize in cost-effective herbs, supplements and self-care techniques. When needed we offer biofeedback, osteopathic manipulation, acupuncture, and mind-body therapies.

WHY:

Because sometimes life needs a holistic “tune-up”!

Ask your provider for a referral today!

Petaluma
HealthCenter



Petaluma
HealthCenter

Medicina holística : Consulta de Medicina Integrativa

QUIÉN:

Cualquier persona que desee orientación o información sobre terapias complementarias, alternativas, holísticas, integradoras, o terapias basadas en el estilo de vida. Tenemos éxito con las condiciones que son difíciles de tratar con medicamentos por sí solos, como el síndrome del intestino irritable, la fibromialgia, la ERGE(enfermedad por reflujo gastroesofágico) , la fatiga, estrés, dolor, dolor de cabeza crónico, insomnio, y más.

CUÁNDO:

Sesiones semanales de una hora

QUÉ:

Vamos a realizar una revisión completa de estilo de vida para la mayoría de los pacientes y vamos a trabajar para desarrollar objetivos fácilmente accesibles para ayudarlo a sentirse lo mejor posible. Nos especializamos en hierbas costo-efectivas, suplementos y técnicas de autocuidado. Cuando es necesario, ofrecemos biofeedback, manipulación de osteopatía, acupuntura y terapias mente-cuerpo.

POR QUÉ:

Porque a veces la vida necesita un enfoque holístico!



CHRONIC DISEASE MANAGEMENT GROUP:

Living with Chronic Pain

WHO:

Any person who has had ongoing pain for more than 6 weeks.

WHEN:

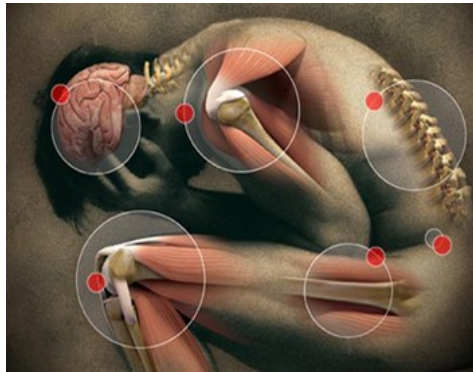
Wednesdays from 2:30 to 4:30pm at the Petaluma Health Center.

WHAT:

This class series is designed to give you the tools necessary to live your life to the fullest despite chronic pain. Each class will include a topic discussion, as well as movement and relaxation exercises. Some techniques we have used in the past: Chi Gong, Biofeedback, Meditation, Mindfulness, Gentle Physical Exercise, Multifidus strengthening, Medicinal Salve-Making Workshop, Supplements and Herbs for Pain, Sleep Hygiene, Pacing, Communication Skills.... The list is too long!

WHY:

Because you owe it to yourself to learn all the “tricks” to help you minimize your pain and maximize your functioning!



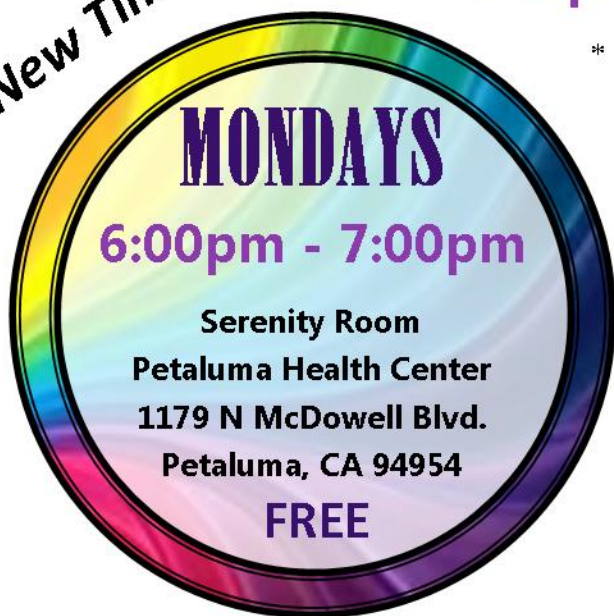
LGBTQ

Petaluma
Health Center



Empowerment Group

New Time!



- * Are you questioning your sexuality or gender?
- * Do you identify as lesbian, gay, bi, trans*, queer, or somewhere else on the spectrum?
- * Do you feel insecure or anxious about being yourself and want support?
- * Are you looking to meet new friends in the area and build community?

THIS GROUP IS FOR YOU!

You do not need to be a patient at PHC to join and you are welcome to bring your allies. Unless specified, groups are open to all ages. **The group is confidential and affirming.**

Grupo de Apoyo

- * ¿Está cuestionando su sexualidad o género?
- * ¿Se identifica con lesbiana, gay, bi, trans, o otro espacios sobre el espectro?
- * ¿Se siente usted inseguro o ansioso de ser usted mismo y quiere el apoyo?
- * ¿Quiere encontrar nuevos amigos en el área y crear una comunidad?

ESTE GRUPO ES PARA USTED!

Usted no necesita ser paciente de PHC para unirse, y puede invitar a sus aliados. El grupo es confidencial y afirmativo.

Nuevo Tiempo!



Mental Health Series:

MANAGING DEPRESSION AND ANXIETY



WHO:

Anyone who wants to learn techniques to help with symptoms of depression and anxiety:

- Sadness, feeling “blue”, feeling discouraged
- Anxiety, worry, panic attacks
- Difficulty concentrating
- Negative thoughts
- Sleep and eating disturbances
- Irritability, muscle tension

WHEN:

Tuesdays at 9:00am at Petaluma Health Center.

HOW:

Contact us at Petaluma Health Center to sign up for the next class today!

Wellness Coordinator
(707)559-7500 ext. 7546



Meditation for Stress Reduction

WHO:

Anyone who is interested in learning skills to better manage and decrease stress through mindfulness meditation.

WHEN:

Fridays from 1:30 to 3:30pm at the Petaluma Health Center.

WHAT:

Want to learn to decrease your stress? Sleep better? Feel better? In the Meditation for Stress Reduction training program you will learn skills of meditation, yoga, and body awareness. You will gain the tools you need to maintain your balance in a stressful world. This program has been scientifically proven to improve the symptoms of insomnia, anxiety, depression, high blood pressure, migraines, diabetes, and many other stress related illnesses.

Sign up for the next class today!

Petaluma
HealthCenter



Planning Ahead:

Petaluma
HealthCenter

Completing your advance directive



WHO:

Anyone over 18 who does not have an advance directive on file. Must be a PHC patient.

WHEN:

Wednesdays 4:00 to 5:30pm at the Petaluma Health Center. The group meets for two weeks at the same time and place.

WHAT:

An advance directive is a legal document which allows you to instruct others about your future medical care wishes and appoint a person to make healthcare decisions if you are not able to speak for yourself.

WHY:

As long as you are able to make and express your own decisions, you can accept or refuse any medical treatment. But if you become seriously ill, you might lose the ability to participate in decisions about your own treatment. An advance directive can give you control over decisions regarding your medical care and who makes them. Providing your loved ones and caregivers with the information they need to make medical decisions for you is a great gift. It can spare them emotional anguish and conflict

FEES:

Planning Ahead is a shared medical visit so the fee is the same as a normal office visit, which varies according to your insurance plan.

To sign up for next class contact:
Groups & Wellness Coordinator
(707) 559-7500 ext. 7546



If interested, for more information about the program contact:

Groups & Wellness Patient
Coordinator
(707) 559-7500 ext. 7727

Petaluma
HealthCenter

Pediatric Wellness Group:

PLAY

Petaluma Loves Active Youth

WHO:

Open to Petaluma Health Center patients who are 5 years or older. A parent or guardian is required to attend.

WHEN:

Drop-in sessions that meet every Tuesday from 4-5pm at the Petaluma Health Center.

WHERE:

The Petaluma Health Center located at 1179 North McDowell Blvd in Petaluma.

WHAT:

Kids: Come and exercise with other friends, play games together, impress your friends with how much you know about healthy eating, and learn how to be a happy and healthy kid!

Parents: Learn how to read food labels with your kids, encourage them to exercise more, get some ideas on healthy meals to prepare for the family, and meet other parents in our community! Bring the whole family!

WHY:

Because we know that a healthy body and a healthy mind start with a healthy lifestyle!



Pediatric Wellness Group:

PLAY

Petaluma Ama a Los Jóvenes Activos

QUIÉN:

Abierto para niños mayores de 5 años.
Padres o tutores legales deben de asistir.

CUÁNDO:

Martes a las 4:00-5:00pm en el Centro de Salud de Petaluma.

DONDE:

El Centro de Salud Petaluma: 1179 North McDowell Blvd.

QUÉ:

Niños: Vengan y hagan ejercicio con otros amigos, jueguen juntos, impresionen a sus amigos con todo lo que saben acerca de comidas saludables, y aprendan a ser niños felices y saludables!

Padres: Hagan ejercicio con sus hijos, aprendan como preparar comidas saludables para la familia, conozca a otros padres de la comunidad!

POR QUÉ:

Porque sabemos que un cuerpo sano y una mente sana comienza con un estilo de vida saludable!
Vamos a aprender juntos!!

Para más información contacta:

Groups & Wellness Patient
Coordinator
(707) 559-7500 ext. 7727

**Petaluma
HealthCenter**

CHRONIC DISEASE

MANAGEMENT GROUP:

Taking Control of Your Health



WHO:

Any adult with a chronic disease or condition (such as diabetes, hypertension, COPD, heart disease and more).

WHEN:

Weekly meetings take place on Mondays from 2:30 to 4:30pm at the Petaluma Health Center.

WHAT:

This class series is designed to give you the tools necessary to live your life to the fullest despite having a chronic disease. Each class will include a topic discussion, as well as movement and relaxation exercises. Some techniques we have used in the past: Chi Gong, Biofeedback, Meditation, Mindfulness, Cognitive-Behavioral Techniques, Gentle Physical Exercise, Supplements and Herbs, Chinese Medicine, Sleep Hygiene, Pacing, Communication Skills.... The list is too long!

WHY:

Because you owe it to yourself to learn all the skills to help you minimize your symptoms and maximize your functioning!



American Lung Association's FREEDOM FROM SMOKING CLASS

WHO:

Anyone 18 or over who has struggled with tobacco dependency. Must be a PHC patient.

WHEN:

Wednesdays from 5:30-7:30pm at the Petaluma Health Center. This is a seven week session.

WHAT:

Imagine being able to sit through a movie without craving tobacco. Imagine waking up every morning and not having to reach for a cigarette or "chew." Imagine not having to reach for tobacco every time you are tired, lonely, bored or angry. This class is designed to give you the tools you need to live your life *tobacco free*.

FEES:

Many insurance providers including Medi-cal will cover the cost of the class itself. There also is a one-time mandatory \$10 course materials fee that is usually not covered by insurance. Please bring your \$10 to the first day of class.

WHY:

Because you owe it to yourself to learn all the skills that will help you quit and stay tobacco free- **FOR LIFE!**

Questions?

Contact:

Groups & Wellness Coordinator

(707) 559-7500 ext. 7546



Petaluma
HealthCenter

Tobacco-Free Living

Support Group



WHO:

Anyone who has quit tobacco and would like support in leading a tobacco-free life. This free meeting is open to members of the community.

WHEN:

Wednesdays from 6:00 to 7:00pm at Petaluma Health Center, 1179 N. McDowell Blvd.

WHAT:

You've finally quit tobacco, but now what? Or are you still trying to quit tobacco and having difficult time? This peer-led support group is designed to help you continue living a tobacco-free life. Come find a community that will empower and support you in the fight against the pressures to start smoking again!

WHY:

Because we know that being tobacco-free for life is a challenge and you shouldn't have to face it alone! Drop-in to one of our free meetings today!

For more information on this FREE program contact:

Petaluma Health Center
(707) 559-7500
1179 N. McDowell Blvd.
Petaluma, CA 94954

Petaluma
HealthCenter



Prenatal Class Series

WHO:

New and experienced moms and their partners are welcome to attend. All prenatal classes are free to PHC prenatal patients.

WHEN:

Weekly one and a half hour sessions

WHAT:

Class One: Childbirth Prep: Labor and Delivery

Class Two: Breastfeeding and Newborn Care

Class Three: Nutrition for Healthy Mom & Baby

Class Four: Prenatal Fitness & Fetal Development

Class Five: What to Expect Postpartum

HOW:

Come and join other expecting couples and prepare for your new arrival! Classes may be taken in any order.

Petaluma
HealthCenter





Serie de Clases Prenatales

QUIÉN:

Mamás nuevas o con experiencia cuyas parejas son bienvenidas a las clases. Todas las clases prenatales son gratuitas para los pacientes del centro de salud de Petaluma.

CUÁNDO:

Sesiones semanales de una hora y media

QUÉ:

Clase 1: Preparación de Parto

Clase 2: Amamantamiento y cuidado del bebé

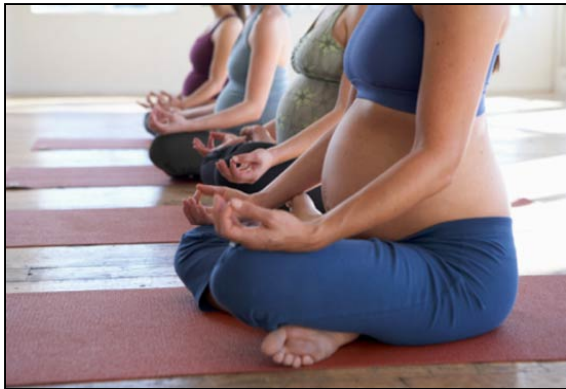
Clase 3: Nutrición para mamás y bebés saludables

Clase 4: Qué esperar en el Post Parto

CÓMO:

¡Venga y únase a otras parejas que están esperando y prepararse para la llegada de su bebé! Las clases se pueden tomar en cualquier orden.

Petaluma
HealthCenter



Prenatal Exercise Group:

Exercise During Pregnancy

WHO:

All pregnant women no matter their stage of gestation

WHEN:

Weekly one-hour sessions

WHAT:

A one hour exercise class for pregnant women to help build cardiovascular fitness, flexibility, and breathing techniques. 30 minutes of aerobic exercise, followed by 30 minutes of yoga and stretching.

WHY:

Because who says you can't feel and look great during pregnancy?!

Petaluma
HealthCenter



GRUPO DE EJERCICIO PRENATAL:

Ejercicio Durante el Embarazo

QUIÉN:

Todas las mujeres embarazadas sin importar las semanas que tengan.

CUÁNDO:

Sesiones semanales de una hora

QUÉ:

Una hora de clase de ejercicio para mujeres embarazadas, para ayudar a mejorar su estado cardiovascular, flexibilidad y técnicas de respiración.

Treinta minutos de ejercicio aeróbico, 30 minutos de yoga y estiramiento.

POR QUÉ:

Porque, ¿quién dice que no te puedes ver y sentir bien durante el embarazo?

Petaluma
HealthCenter



CLINICAL NUTRITIONISTS:

You Are What You Eat!

WHO:

Anyone who wants help managing their diabetes, dealing with emotional eating, improving cholesterol, or who would like to learn how to eat for optimal health and chronic disease prevention

WHEN:

30 minute appointments are available Monday through Friday

WHAT:

Our Clinical Nutritionists work with you individually to help you achieve your nutrition goals. Learn how to differentiate between physical and emotional hunger, balance your plate, avoid common foods that contribute to chronic disease, and achieve optimal health

WHY:

Because you owe it to yourself and your loved ones to learn how to eat healthy and prevent chronic disease

Ask your provider for a referral today!

**Petaluma
HealthCenter**





Nutricionistas Clínicos : **Tú eres lo que comes!**

QUIÉN:

Cualquier persona que quiera ayudar a controlar su diabetes, que trata de comer por razones emocionales, mejorar el colesterol, o a quien le gustaría aprender a comer para una salud óptima y prevención de enfermedades crónicas.

CUÁNDO:

Hay citas de 30 minutos disponibles de lunes a viernes.

QUÉ:

Nuestros nutricionistas clínicos trabajan con usted en forma individual para ayudarle a alcanzar sus metas de nutrición. Aprenda a diferenciar entre el hambre físico y emocional, cómo balancear su plato de comida, evitar los alimentos comunes que contribuyen a enfermedades crónicas, y lograr una salud óptima.

POR QUÉ:

Porque usted y sus seres queridos se lo merecen, aprenda a comer sano y prevenir enfermedades crónicas.

Pida una referencia a su médico hoy mismo.

**Petaluma
HealthCenter**





Immunization Clinic

WHO:

This free clinic is for children (18 years and younger) that are:

1. Medi-Cal Eligible or CHDP (Child Health & Disability Prevention) **OR**
2. Without any private Health Insurance **OR**
3. American Indian or Alaskan native **OR**
4. With Health Insurance that does not pay for vaccines

This clinic is for patients who are NOT already established at PHC. Established patients should make appointments with their providers.

Adults may receive vaccinations for a fee.

WHEN:

Every Tuesday from 9:00AM to Noon

WHAT:

All immunizations (excluding travel vaccines) and TB tests

Petaluma
HealthCenter



Clínica de Vacunas

QUIÉN:

Esta clínica gratuita es para niños de 18 años o menores que son:

1. Elegibles para Medi-Cal o CHDP (Salud Infantil y Prevención de la Discapacidad), **○**
2. Sin ningún tipo de seguro privado de salud, **○**
3. Indio Americano o nativo de Alaska, **○**
4. Con Seguro de Salud que no paga por las vacunas

* Esta clínica es para pacientes que **no** están ya establecidos en PHC. Pacientes establecidos deben hacer citas con sus proveedores *

* Los adultos también pueden recibir las vacunas por un costo

CUÁNDO:

Todos los martes de 9:00 am hasta el mediodía

QUÉ:

Todas las vacunas (con exclusión de las vacunas para viajeros) y pruebas de tuberculosis

Petaluma
HealthCenter



Community Resource Clinic

WHO:

Open to everyone (even if you aren't a patient)!

WHEN:

Every Wednesday from 11:00-1:00 pm in Celebration B (subject to change)

WHAT:

The economic atmosphere is difficult—we understand this and want to provide support. The FREE resource clinic offers *all* community members one-on-one support and advice about resources and opportunities within the community. Patients will receive assistance with questions or financial concerns associated with: transportation, housing, employment & any other needs. A Certified Application Assistant (CAA) will be available to answer questions about government programs like CMSP, *CalFresh* Food Stamps & Medi-Cal. We also provide information about everything we do at PHC: group visits, mental health support, reproductive health services, nutrition, prenatal & diabetes education initiatives.

WHY:

Because Sonoma County has a variety of resources that can better serve your needs!

Petaluma
HealthCenter





Clínica de Recursos de la Comunidad

QUIÉN:

Abierto a todos! (incluso si usted no es un paciente).

CUÁNDO:

Cada Miércoles de 11:00-1:00 pm en la sala Celebration B (sujeto a cambios)

QUÉ:

El ambiente económico está difícil- lo entendemos y queremos ofrecer apoyo. La clínica de recursos es gratuita y se ofrece a todos los miembros de la comunidad con apoyo individual y asesoramiento sobre recursos y oportunidades dentro de la comunidad. Los pacientes recibirán ayuda con las preguntas o preocupaciones financieras relacionadas con: transporte, vivienda, empleo y otras necesidades. Un Asistente de Solicitud Certificado (CAA) estará disponible para responder preguntas sobre los programas del gobierno como de CMSP, Estampillas de Alimentos CalFresh y Medi-Cal. También se proporcionará información acerca de los servicios que ofrecemos en PCH: visitas de grupo, apoyo de salud mental, servicios de salud reproductiva, nutrición, iniciativas de educación prenatal y diabetes.

Petaluma
HealthCenter

POR QUÉ:

Porque Condado de Sonoma tiene una variedad de recursos que pueden servir mejor a sus necesidades!

Petaluma Health Center

Health Education Educación De Salud



www.phealthcenter.org

Cholesterol

What is cholesterol?

Cholesterol is found in blood and cells.

LDL (“bad”)—clogs arteries and increases risk of heart disease

HDL (“good”)—keeps arteries clear and reduces risk of heart disease

Triglycerides—another type of fat that can clog arteries

Optimal—Below 200
Borderline High—200-239
High—240

- High cholesterol is the leading cause of heart disease and stroke.
- People over 20 should have their cholesterol tested every 5 years.
- People who are overweight are more likely to have high cholesterol.

If you make these changes to your lifestyle, you may be able to control your cholesterol and live longer and healthier without cholesterol medication!

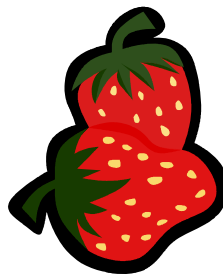
Exercise for 30 minutes/day at least 4 days/week

Diet Change Eat more of these foods to decrease your cholesterol

Fiber

20 grams of soluble fiber:

- beans
- acacia
- oats
- guar gum
- barley
- vegetables
- fruits
- Metamucil
- flax



Soy Foods

31-47 grams/day

- Soy milk
- Soy protein
- Soy powder
- Tofu



Nuts

- almonds
- walnuts
- cashews
- Brazil nuts
- pecans
- pistachios
- sesame seeds



Plant Sterols/Stanols

Healthy oil-like substance found in:

- ‘heart healthy’ spreads
- green, leafy vegetables
- soy beans
- avocado
- olive oil

Colesterol

¿Qué es el colesterol?

El colesterol se encuentra en la sangre y en las células.

LDL ("malo")—obstruye las arterias y aumenta el riesgo de enfermedades de corazón

HDL ("bueno")—mantiene las arterias limpias y reduce el riesgo de enfermedades de corazón

Los triglicéridos—otro tipo de grasa que puede obstruir las arterias

(
 óptimo—por debajo de 200
 Límite alto —200-239
 Alto—240
)

- El colesterol alto es la principal causa de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.
- Las personas mayores de 20 deben tener su prueba de colesterol cada 5 años.
- Las personas con sobrepeso son más propensas a tener colesterol alto.

¡Si realiza estos cambios en su estilo de vida, puede ser capaz de controlar su colesterol y vivir más tiempo y más saludable, sin medicamentos para el colesterol!

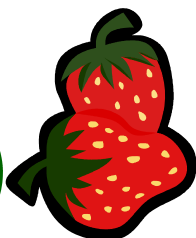
Ejercicio durante 30 minutos / día por lo menos 4 días / semana

Cambio de Dieta Coma más de estos alimentos para disminuir el colesterol

Fibra

20 gramos de fibra soluble:

- frijoles
- avena
- cebada
- frutas
- lino
- acacia
- goma de guar
- vegetales
- Metamucil



Alimentos de soja

31-47 gramos/día

- Leche de soja
- polvo de proteína de soja
- queso de soja



Frutos Secos

- almendras
- avellanas
- nueces de Brasil
- anacardos
- pistachos
- semillas de sésamo



Esteroles de plants/Stanols

- Aceite saludable— como sustancias encontradas en:
 Productos Health heart
- aceite de oliva
- sojas
- aguacates
- verduras de hojas verdes

Hypertension



What is hypertension?

Hypertension is high blood pressure, which can increase your risk of heart attack or stroke.

Symptoms: Most people have no symptoms. Some get dizzy, dull headaches, or more nosebleeds than usual.

After age 18, get your blood pressure checked at least every 2 years.

Normal—120/80 or lower
Pre-hypertension—120-139/80-89
Stage 1 Hypertension—140-159/90-99
Stage 2 hypertension—160+/100+

Risk factors: Overweight, tobacco use, high blood pressure in family, salty diet, alcohol use, stress, early middle age or older

4 ways to improve your blood pressure!

1

Exercise

For every 2.2 pounds you lose, your blood pressure drops by almost 2 points!



2

Diet

LESS

- Salt
- Alcohol
- Saturated fat

MORE

- Vegetables
- Fiber
- Whole grains
- Garlic
- Olive oil
- Natural soy (tofu)



3

Relax

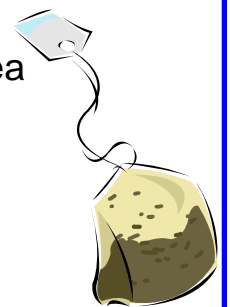
Using this simple breathing technique!

1. Sit or lie down
2. Slowly breathe IN through your nose as you count to 5
3. Hold for a moment
4. Slowly breathe OUT through your mouth as you count to 5
5. Repeat until relaxed

4

Supplements/Herbs

- Hibiscus flower/tea
- Coenzyme Q10
- Magnesium
- Garlic
- Hawthorne



Hipertensión

¿Qué es la hipertensión?

La hipertensión arterial es la presión arterial alta, lo cual puede aumentar su riesgo de ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Los síntomas: La mayoría de personas no tienen síntomas. Algunos se marean, tienen dolores de cabeza fuertes o sangrados de nariz más frecuentes.

Después de 18 años de edad, tómese su presión arterial por lo menos cada 2 años.

Normal—120/80 o menos
Pre-hipertensión—120-139/80-89
Etapa 1 hipertensión—140-159/90-99
Etapa 2 hipertensión—160+/100+

Factores de riesgo: Sobrepeso, consumo de tabaco, historial familiar de hipertensión arterial, abuso de sal, consumo de alcohol, estrés, mediana edad o mayor.

4 maneras de mejorar su presión arterial

1

Ejercicio

Cada 2.2 libras de pérdida de peso corporal, usted baja la presión arterial en casi 2 puntos

2

Dieta

MENOS

- Sal
- Bebidas alcohólicas
- Grasas Saturadas

MAS

- Verduras
- Fibra
- Granos enteros
- Ajo
- Aceite de oliva
- Soja natural

3

Relajamiento

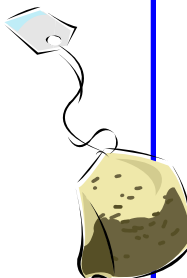
Usando esta técnica de respiración simple

1. Siéntese o acuéstese
2. Despacio inhale por la nariz y cuente hasta 5.
3. mantenga esa posición durante un momento
4. Lentamente exhale por la boca mientras cuenta hasta 5
5. Repítalo hasta que se sienta relajado

4

Suplementos/Hierbas

- Flor de jamaica / té
- La coenzima Q10
- Magnesio
- Ajo
- Espino



DIABETES

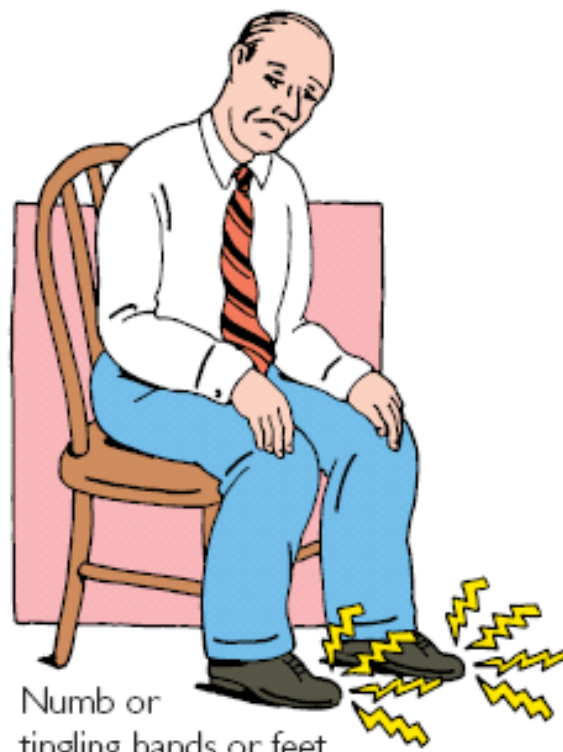
KNOW THE SIGNS



Tired or sleepy a lot



Need to urinate often



Numb or tingling hands or feet



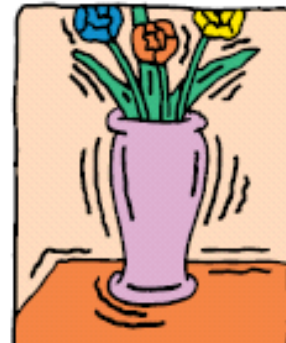
Wounds that won't heal



Vaginal infections



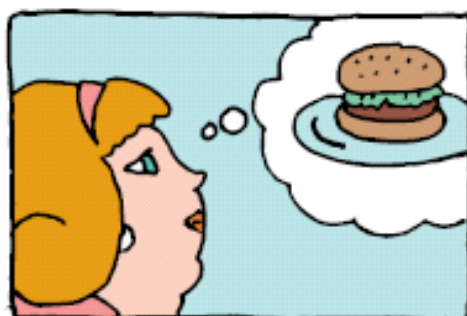
Problems having sex



Blurry vision



Sudden weight loss



Hungry all the time

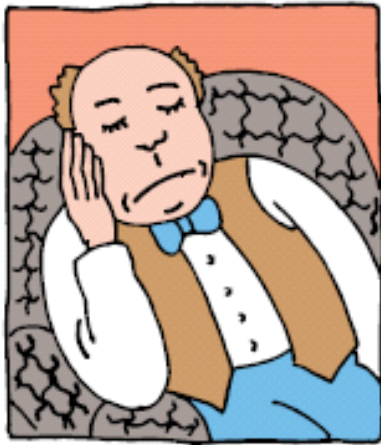


Always thirsty

Talk to your doctor if you have any of these problems, especially if you have any of them for a week or more.

DIABETES

CONOZCA LOS SÍNTOMAS



Cansado o soñoliento a menudo



Necesita orinar con frecuencia



Entumecimiento u hormigueo de manos o pies.



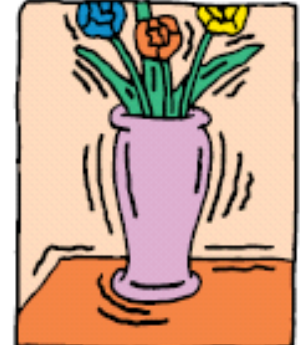
Heridas que no sanan



Infecciones vaginales



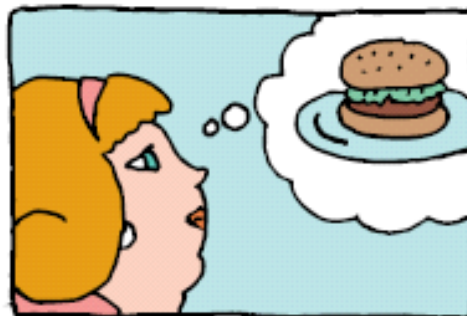
Problemas con el sexo



Visión borrosa



Pérdida de peso súbita



Hambriento(a) todo el tiempo



Siempre sediento(a)

Consulte a su médico si tiene cualquiera de estos problemas, particularmente si lo tiene por una semana o más.



WHAT'S MY A1C?

The A1C is a blood test you get at the doctor's office or health clinic. It shows:

- Your average blood sugar level for the last 3 months
- Your risk (chance) of having other health problems because of diabetes

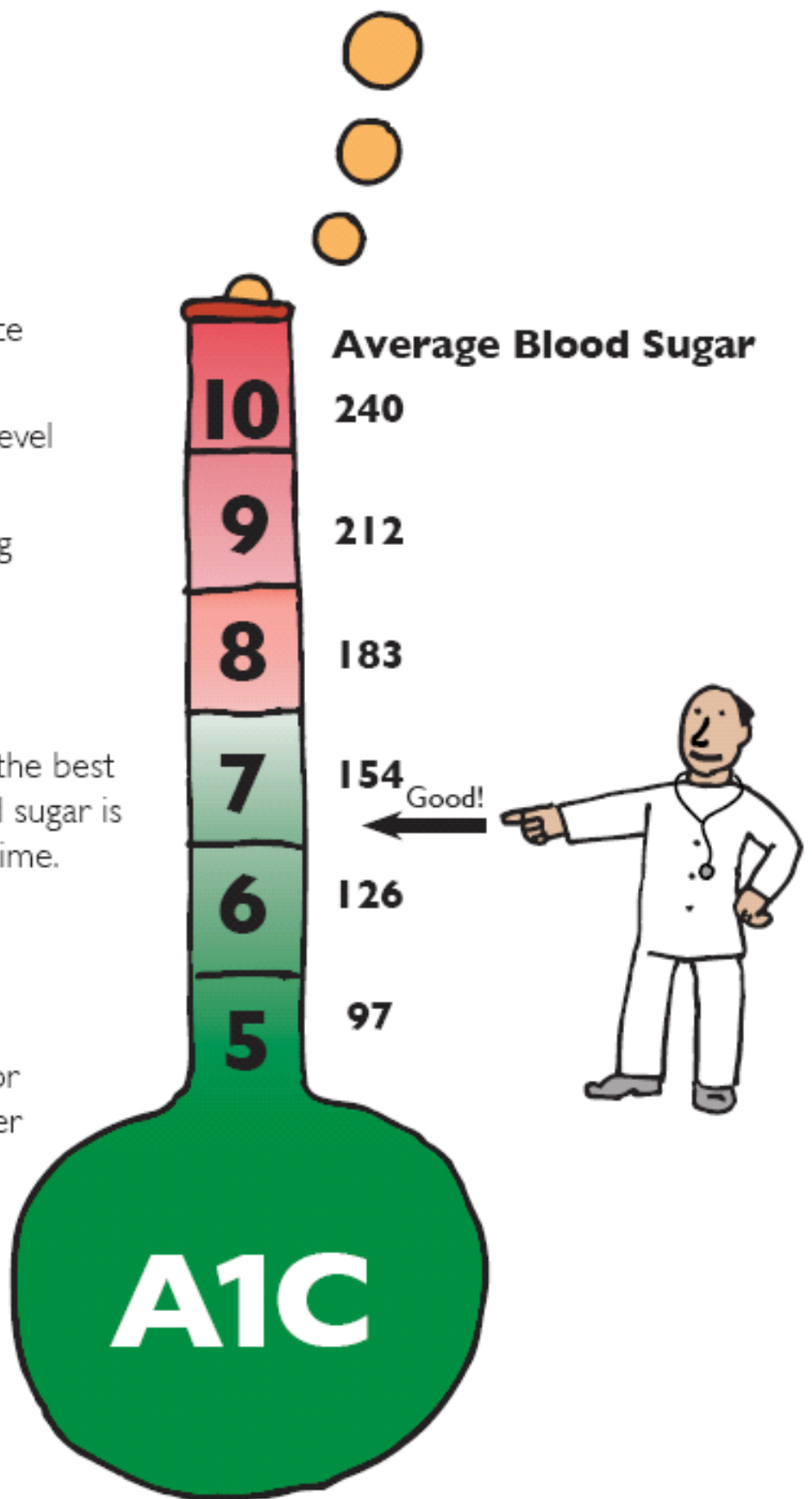
Why do I need it?

Your A1C test results are the best way to know if your blood sugar is under good control over time.

What is a good A1C number?

7 or lower. You and your doctor or diabetes educator will decide the A1C number (goal) that is best for you.

**Be your BEST,
Get the TEST!**



¿QUÉ ES MI A1C?

A1C es una prueba de sangre que se hace en la oficina del médico o en una clínica de salud. Ésta muestra:

- el promedio de su nivel de azúcar en la sangre por los pasados 3 meses
- sus riesgos (probabilidades) de tener otros problemas de salud a causa de la diabetes

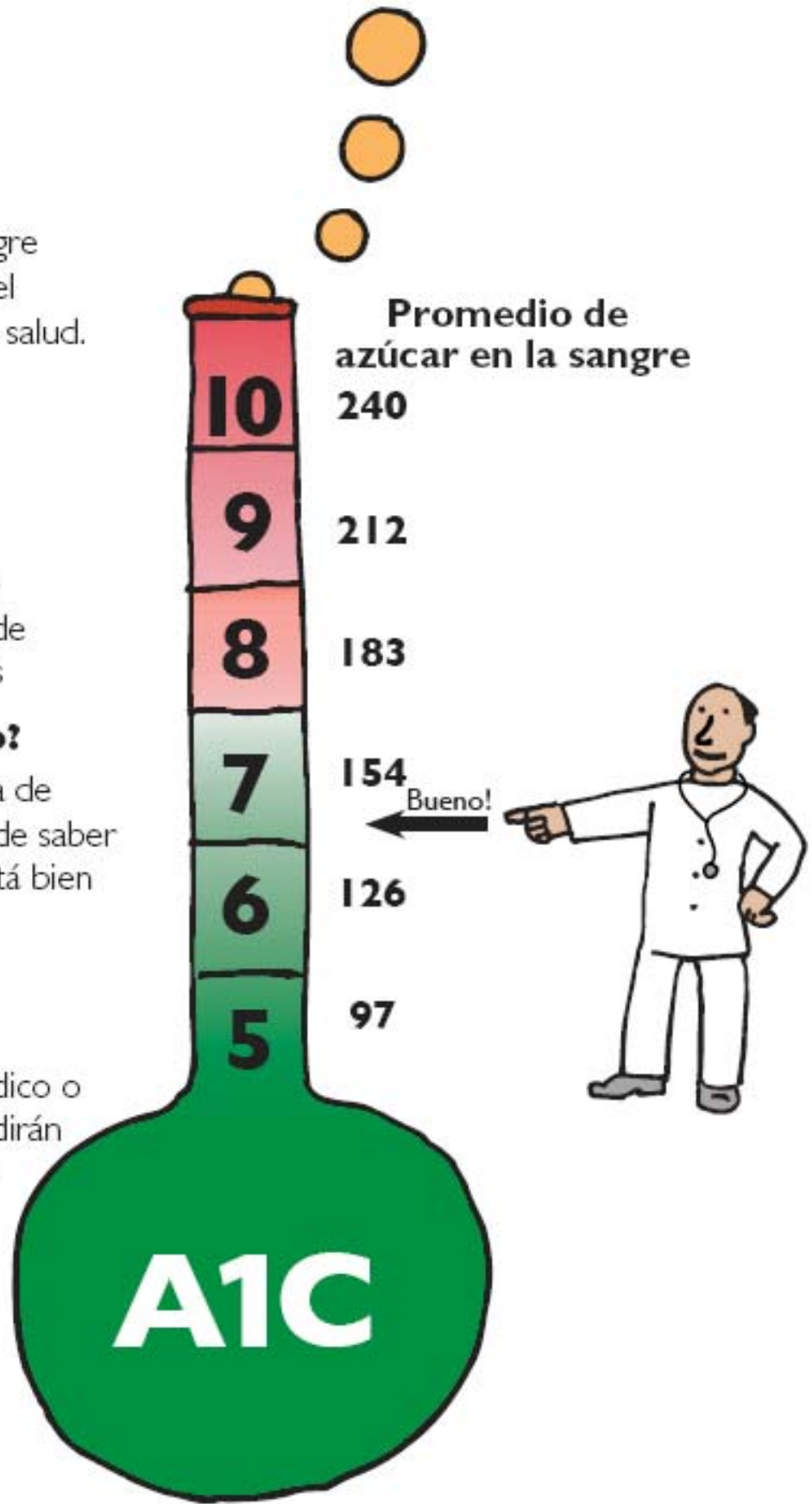
¿Por qué la necesito?

Sus resultados de la prueba de A1C son la mejor manera de saber si su azúcar en la sangre está bien controlada a largo plazo.

¿Cuál es un buen número de A1C?

7 o menos. Usted y su médico o educador en diabetes decidirán el número (meta) de A1C que es mejor para usted.

¡Por el bien de su salud, hágase la PRUEBA!



[Sleep]

Get regular, uninterrupted periods of sleep to increase the quality of your day and promote good health.

Things to avoid for a good night's sleep:

CAFFEINE

6-8 hours before sleep

- coffee
- tea
- soda
- chocolate
- over-the-counter pain relievers (like Excedrin)



NICOTINE

4-6 hours before sleep

- chewing tobacco
- cigarettes
- dip

ALCOHOL

After dinner

Alcohol can make you sleepy, but disrupts normal healthy sleep patterns



SLEEPING PILLS

For more than 2-4 weeks

Sleep medications only work for short time periods. Long-term use can make existing sleep problems worse.

LATE-NIGHT SNACKS

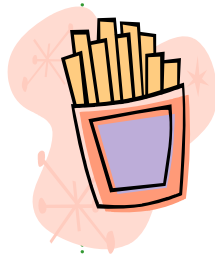
Near bedtime

Avoid greasy, fatty foods

EXERCISE

3 hours before bed

Make the 3 hours before bed calm, restful ones.



[Dormir]

Obtenga períodos regulares e ininterrumpidos de sueño para aumentar la calidad de su día y promover la buena salud.

Cosas que debe evitar para disfrutar de una buena noche:

CAFEÍNA

6-8 horas antes de dormir

- café
- té
- soda
- chocolate
- analgésicos sin receta (como Excedrin)



NICOTINA

4-6 horas antes de dormir

- tabaco de mascar
- cigarrillos

ALCOHOL

Después de la cena

El alcohol puede causar somnolencia, pero altera los patrones normales de sueño saludables

PASTILLAS PARA DORMIR

Durante más de 2-4 semanas

Los medicamentos para dormir sólo trabajan para cortos períodos de tiempo. El uso prolongado puede hacer que los problemas existentes para dormir empeoren.

BOCADILLOS POR LA NOCHE

Cerca de la hora de acostarse

- evitar los alimentos grasos

EJERCICIO

3 horas antes de acostarse

Asegúrese que las 3 horas antes de acostarse sean calmadas y relajantes.



10 Steps to Better Sleep

1. Sleep only when you are sleepy

2. If you are still awake after 20 minutes, get out of bed and do something relaxing

- avoid bright lights
- breathe in through your nose for 5 seconds and out of your mouth for 5 seconds (repeat until relaxed)



3. Avoid naps

- If you need a nap, make sure it is less than 1 hour and before 3:00pm

4. Wake up and go to bed at the same time everyday

5. Exercise regularly

6. Only use your bed for sleeping (Not for reading, TV, etc.)

7. Make your bedroom quiet and comfortable

- Keep your room cool and use a lot of blankets
- Use dark shades to keep out light in the morning
- Use Earplugs
- Turn the clock away from your bed



8. Make a bedtime routine

- Take a hot bath 90 minutes before bed
- Rub your feet with lotion and wear socks to bed
- Do the same routine each night so your body knows it is time to sleep.

9. Use natural sleep aids if necessary

- Chamomile, Passion flower, Hops, Chinese skullcap, Lemon Balm



10. Have patience, good sleep hygiene takes practice

10 Pasos para Dormir Mejor

1. Duerma sólo cuando tenga sueño

2. Si está despierto 20 minutos después de acostarse , levántese de la cama y haga algo relajante

- Evite las luces brillantes
- Respire a través de la nariz durante 5 segundos y exhale por la boca por otros 5 segundos (repita hasta que se relaje).



3. Evite la siesta

- Si necesita una siesta, asegúrese que dura menos de 1 hora y que sea antes de las 3 de la tarde.

4. Despiértese y acuéstese a la misma hora cada día

5. Haga ejercicio con regularidad

6. Sólo use su cama para dormir

(No para la lectura, la televisión, ...)

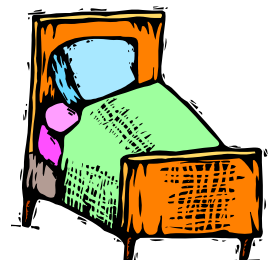


7. Tenga una habitación tranquila y cómoda

- Mantenga su habitación fresca y use mantas si necesita.
- Use tonalidades oscuras para mantener lejos la luz de la mañana
- Use tapones para los oídos
- Coloque su reloj alejado de su cama

8. Tenga una rutina para acostarse

- Tome un baño caliente 90 minutos antes de acostarse
- Frote sus pies con crema y use calcetines en la cama.
- Haga la misma rutina todas las noches para que su cuerpo sepa que es hora de dormir.



9. Use ayudas naturales para dormir si es necesario

- La manzanilla, pasiflora, lúpulo, bálsamo de limón

10. Tenga paciencia, una buena higiene de sueño requiere práctica

Stress

What is stress?

Stress is a normal physical response to certain factors in our environment. When working properly, the stress response keeps you alert to danger, energetic, and focused. Unmanaged stress, however, can do damage to your health, relationships, and quality of life.

Signs that you are stressed:

- Memory/Concentration Problems
- Depression
- Irritability/Anger
- Eating More or Less
- Sleeping More or Less
- Using Alcohol/Drugs to Relax
- Rapid Heartbeat/Chest Pain
- Nausea/Dizziness

How to handle stress:

- ~Talk with family and Friends~
- ~Engage in Daily Physical Activity~
- ~Accept the Things You Cannot Change~
- ~Remember to Laugh~
- ~Give Up the Bad Habits~
- ~Slow Down~
- ~Get Enough Sleep~
- ~Get Organized~

Breathing meditation:

- Sit comfortably with your back straight.
- Breathe in through your nose for 6 seconds.
- Exhale through your mouth in 3 seconds, pushing out as much air as you can while contracting your abdomen.
- Continue to breathe in through your nose & out through your mouth for at least 6 cycles.



Estrés

¿Qué es el estrés?

Señales que usted puede estar estresada:

El estrés es una respuesta física normal a ciertos factores en el medio ambiente. Cuando funciona correctamente, la respuesta al estrés le mantiene en alerta ante el peligro, energético y enfocado. Cuando hay demasiado estrés, sin embargo, puede dañarle a su salud, relaciones, y calidad de vida.

~Memoria / problemas de concentración~
~Depresión~
~Irritabilidad / ira~
~Comer más o menos~
~Dormir más o menos~
~Uso de alcohol o drogas para relajarse~
~Latidos cardíacos rápidos / dolor de pecho~
~Náuseas / Mareo ~

Consejos para el Manejo del Estrés:

~ Hable con su familia y amigos ~
~ Participar en actividades físicas diarias ~
~ Acepte las cosas que no puede cambiar ~
~ Acuérdesese de reír ~
~ Renuncie a los malos hábitos ~
~ Vaya más despacio ~
~ Duerma lo suficiente ~
~ Organícese~

meditación con respiración:



- *Siéntese cómodamente con la espalda recta.
- *Respire por la nariz durante 6 segundos.
- *Exhala por la boca en 3 segundos, expulsando tanto aire como pueda mientras contrae los músculos abdominales.
- *Continúe respirando por la nariz y exhalando por la boca por lo menos durante 6 ciclos.

Exercise

Almost every movement is helpful; so find something you like and stick with it!

Fun activities to improve your health:

- Swim
- Dance
- Ice Skate
- Hike
- Learn a new sport
- Fly a kite
- Play Frisbee
- Kickboxing
- Ride a bike
- Jump rope
- Walk your dog
- Go bowling

I am busy. How do I fit exercise into my schedule?



1. Park farther away
2. Take the stairs
3. Walk to the store/at lunch break
4. Walk or ride a bike to work
5. Walk with the family after dinner
6. Walk instead of drive when possible
7. Make fun, active plans for the weekend



Exercise for Weight Loss

* *Frequent, aerobic exercise:*

- increase heart rate/breathing
- involve legs and buttocks
- engage in non-stop movement
- do not get out of breath

* *Key to success:*

- exercise with a friend
- exercise at the same time every day

Ejercicio

Cualquier movimiento es útil. Encuentre algo que le guste y hágalo!

Actividades divertidas para mejorar su salud :

- Natación
- Aprender un nuevo deporte
- Andar en bicicleta
- Danza
- Volar una cometa
- Saltar la cuerda
- Patinaje sobre hielo
- Jugar Frisbee
- Camine a su perro

Estoy ocupado, ¿cómo incluyo el ejercicio en mi agenda?



1. Apárquese más lejos
2. Tome las escaleras
3. Camine a la tienda
4. Camine o vaya en bicicleta al trabajo
5. Camine después de cenar con su familia
6. Camine en lugar de conducir cuando sea posible
7. Haga planes divertidos y activos para el fin de semana



Ejercicio para perder peso

* *Ejercicio aeróbico frecuente:*

- aumentar la frecuencia cardiaca
- Haga movimientos sin parar
- use sus piernas y gluteos
- no pierdas el aliento

* *Clave para el éxito:*

- Hacer ejercicio con un amigo
- Tener el mismo horario todos los días

YOUR HEALTHY EATING PYRAMID



Most people need a daily multiple vitamin. Talk to your doctor about this.

Adapted from *Eat, Drink, and Be Healthy* by Walter C. Willet, M.D.
 Copyright © 2001 by the President and Fellows of Harvard College.
 Reprinted by permission of Free Press, a Division of Simon and Schuster, Inc. NY

Provided as a FREE educational service by www.learningaboutdiabetes.org.
 © 2006 Learning About Diabetes, Inc. All rights reserved.

SU GUÍA DE ALIMENTOS EN FORMA DE PIRÁMIDE



Adaptado de Eat, Drink, and Be Healthy por Walter C. Willett, MD. Derechos reservados © 2001 por President and Fellows of Harvard College. Reimpreso con permiso de Free Press, una División de Simon and Schuster, Inc., NY.

Provisto como un servicio educativo GRATIS por www.learningaboutdiabetes.org. © 2006 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

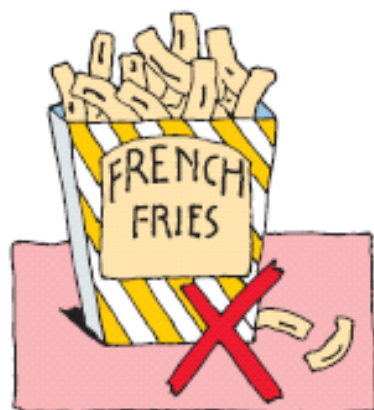
GOOD FATS

BAD FATS

Avoid...

Trans Fat

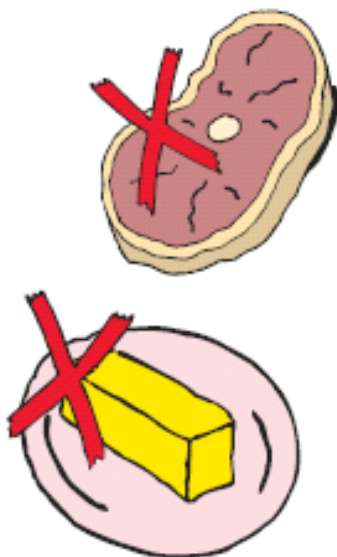
- French Fries
- Fresh Donuts
- Vegetable shortening
- Margarine
- Deep-fried foods
- Many fresh baked foods (pies, cookies)
- Some packaged snacks and candy



Eat less...

Saturated Fat

- Butter
- Whole Milk
- Cream
- Red Meat
- Dessert (cake, ice cream)
- Animal skin (chicken, turkey)



Eat...

GOOD Fats

- Oily fish (salmon, trout)
- Olive oil
- Nuts
- Canola oil
- Avocado
- Soybean or Corn Oil



Always read the Nutrition Facts label on foods when you shop.
Your goal is not a fat-free diet, but a diet low in bad fats.

Eating healthy foods, every day, is one of the best ways to control diabetes!

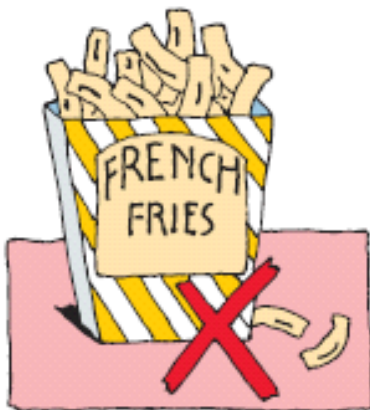
GRASAS BUENAS

GRASAS MALAS

Evite ...

Grasas Trans

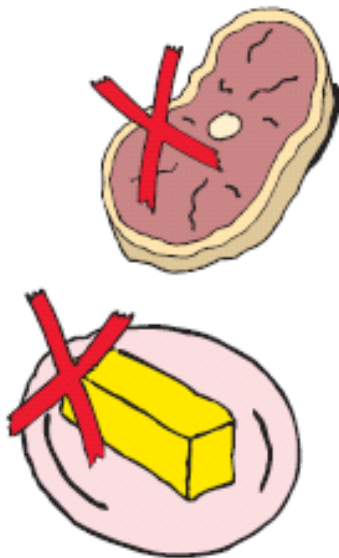
Papas fritas
Donas frescas
Manteca vegetal
Margarina
Alimentos fritos
Mucha de la repostería fresca
(pasteles, "pies" y galletas)
Algunas meriendas empacadas
y dulces



Coma menos...

Grasas saturadas

Mantequilla
Leche entera
Crema
Carne roja
Postres (bizcochos, helados)
Piel animal (de pollo, pavo)



Coma...

Grasas BUENAS

Pescados grasos (salmón, trucha)
Aceite de oliva
Nueces
Aceite de canola
Aguacate
Aceite de soya o de maíz



Siempre lea la etiqueta de Datos de nutrición de los alimentos cuando vaya de compras.
Su meta no es una dieta sin grasas, sino una dieta baja en grasas malas.

Comer alimentos sanos todos los días es una de las mejores maneras
de controlar la diabetes.

ABOUT FIBER

Foods that come from plants have parts that your body can't use. These parts are called fiber.

Why should I eat fiber?

Just as a broom cleans a floor, fiber helps "clean" things out of your body that you don't need or can't use for energy. Eating foods high in fiber can also help you:



- Keep your blood sugar under control after eating
- Lose weight by making you feel full when you eat sooner
- Lower "bad" cholesterol
- Make "going to the bathroom" easier (relieve constipation)

Foods high in fiber include vegetables, fruits, whole grains, nuts, oats, beans, and seeds.



How much fiber should I eat a day?

Adults should try to eat about 25 to 30 grams of fiber a day. Here is an example of one of the many ways to do this:

BREAKFAST: ½ cup of high-fiber cereal (10 grams); ¾ cup of raspberries (6 grams)

LUNCH: 2 slices of whole-wheat bread (4 grams); 1 small apple (2 grams)

DINNER: 1 cup of broccoli (5 grams); 1 cup of brown rice (3 grams)

TOTAL = 30 GRAMS

Here are other ways to add fiber to your meals:

- Eat whole-wheat bread instead of white bread
- Eat fruits with the skin instead of drinking fruit juices
- Add berries or nuts to your cereal or yogurt
- Eat fresh or dried fruits for your snack
- Add chickpeas or kidney beans to your rice dishes
- Include vegetables in most meals.



Add fiber to meals slowly. This will help you get used to eating more fiber. Drink lots of water every day. Water helps to keep fiber moving through your body.

ACERCA DE LA FIBRA

Los alimentos que provienen de las plantas tienen partes que el cuerpo no puede usar. Estas partes se llaman fibra.

¿Por qué debo comer fibra?

Igual que una escoba limpia el piso, la fibra ayuda a "limpiar" las cosas que su cuerpo no necesita o no puede usar para convertir en energía. Comer alimentos altos en fibra también puede ayudarle a:



- Mantener su azúcar en la sangre bajo control después de comer
- Bajar de peso al hacerle sentir lleno más rápido cuando come
- Reducir el colesterol "malo"
- "Ir al baño" con más facilidad (alivia el estreñimiento)

Los alimentos altos en fibra incluyen vegetales, frutas, granos enteros, nueces, avena, frijoles o habichuelas y semillas.



¿Cuánta fibra debo comer al día?

Los adultos deben tratar de comer entre 25 y 30 gramos de fibra al día. Aquí tiene sólo un ejemplo de las muchas maneras de lograrlo:

DESAYUNO: 1/2 taza de cereal alto en fibra (10 gramos); 3/4 taza de frambuesas (6 gramos)

ALMUERZO: 2 rebanadas de pan integral (4 gramos); 1 manzana pequeña (2 gramos)

CENA: 1 taza de brócoli (5 gramos); 1 taza de arroz integral (3 gramos)

TOTAL = 30 GRAMOS

Aquí tiene otras maneras de añadir fibra a sus comidas:

- Comer pan integral en vez de pan blanco
- Comer frutas con la cáscara o piel en vez de tomar jugos de frutas
- Añadir bayas o nueces a su cereal o yogurt
- Comer frutas frescas o secas en sus meriendas
- Agregar garbanzos o habichuelas coloradas a sus platos de arroz
- Incluir vegetales en la mayoría de sus comidas



Añada la fibra a sus comidas poco a poco. Esto le ayudará a acostumbrarse a comer más fibra. Tome mucha agua todos los días. El agua ayuda a que la fibra se mueva por su cuerpo.

NUTRITION FACTS LABEL

Check serving size

Nutrition Facts

Serving Size: 1/2 cup (40g)
Servings Per Container: 13

Amount Per Serving

Calories 155 Calories from Fat 27

% Daily Value*

Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	2%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 4g	15%
Sugars 1g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

Low fat is good
(3g or less)

Eat less of these

High fiber is good
(3g or more)

Check total carbohydrate

(Sugars are part of total carbohydrate. Don't count twice.)

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Illustration only.

LA ETIQUETA DE DATOS DE NUTRICIÓN

Revise las raciones

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción: 1/2 taza (40g)	
Porciones en el paquete: 13	
Cantidad por Ración	
Calorías 155	Calorías de Grasa 27
	% Valor diario*
Grasa Total 3g	4%
Grasa Saturada 0.5g	2%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 140mg	6%
Total de Carbohidratos 27g	9%
Fibra Dietética 4g	15%
Azúcares 1g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Los Valores Diarios pueden variar.

Poca grasa es bueno
(3g o menos)

Coma menos de éstos

Mucha fibra es bueno
(3g o más)

Revise el total de carbohidratos
(Los azúcares son parte del total de carbohidratos. No los cuente doble.)

Ilustración solamente

PORTION SIZES

WHEN YOU CAN'T MEASURE YOUR FOOD

Your Helpful Hands...

The best way to find out how much of a food you are eating, or your portion size, is to use measuring cups, spoons or a scale. Sometimes, such as when you eat out, you can't do this. Here are a number of ways you can use your hands to help you find out about how much you are eating.* The portion sizes in each food group use an adult *woman's* hand as a guide.



One fist clenched = 8 fluid ounces

- Cold and hot beverages



Two hands, cupped = 1 cup

- Breakfast cereal
- Soup
- Green salads (lettuce or spinach)
- Mixed dishes (chili, stew, macaroni and cheese)
- Chinese food



One hand, cupped = 1/2 cup

- Pasta, rice
- Hot cereal (oatmeal, farina)
- Fruit salad, berries, applesauce
- Tomato or spaghetti sauce
- Beans (cooked or canned)
- Cole slaw or potato salad
- Mashed potatoes
- Cottage cheese
- Pudding, gelatin



Palm of hand = 3 ounces

- Cooked meats (hamburger patty, chicken breast, fish fillet, pork loin)
- Canned fish (tuna, salmon)



Two thumbs together = 1 tablespoon

- Peanut butter
- Salad dressing
- Sour cream
- Dips
- Whipped topping
- Dessert sauces
- Margarine
- Cream cheese
- Mayonnaise

*Adapted from MyPyramid.gov. This handout is only a guide. The amounts of foods in your meal plan may be different.

Provided as a FREE educational service on www.learningaboutdiabetes.org

© 2008 Learning About Diabetes, Inc. All rights reserved.

TAMAÑO DE LAS PORCIONES CUANDO NO PUEDE MEDIR SUS ALIMENTOS

Sus manos como herramientas...

La mejor manera de saber la cantidad de alimentos que está comiendo, o el tamaño de sus porciones, es usando tazas y cucharas de medir o una balanza o pesa. Pero algunas veces, cuando come fuera por ejemplo, no puede hacerlo. Aquí tiene varias maneras de usar sus manos para saber cuánto está comiendo.* Los tamaños de las porciones en cada grupo de alimentos usan como guía la mano de una *mujer* adulta.



Un puño cerrado = 8 onzas líquidas

- Bebidas frías y calientes



Dos manos, ahuecadas = 1 taza

- Cereal frío
- Sopa
- Ensalada verde (lechuga o espinaca)
- Platos mixtos (chili, guiso, estofado, macarrones con queso)
- Comida china



Una mano, ahuecada = 1/2 taza

- Pasta, arroz
- Cereal frío (avena, harina)
- Ensalada de frutas, bayas, salsa de manzana
- Salsa de tomate o para espagueti
- Frijoles o habichuelas (preparados o enlatados)
- Ensalada de papas o de col ("coleslaw")
- Puré de papas
- Requesón o "cottage cheese"
- Pudines, gelatina



Palma de la mano = 3 onzas

- Carnes cocinadas (hamburguesa, pechuga de pollo, filete de pescado, lomo de cerdo)
- Pescado enlatado (atún, salmón)



Dos pulgares juntos = 1 cucharada

- Mantequilla de maní
- Aderezo para ensaladas
- Crema agria ("sour cream")
- Dips
- Crema batida o merengue
- Salsas dulces
- Margarina
- Queso crema
- Mayonesa

*Adaptado de MyPyramid.gov. Esta hoja es sólo una guía.
Las cantidades de alimentos en su plan de comida pueden ser diferentes.
Provisto como un servicio educativo GRATIS en www.learningaboutdiabetes.org
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

Healthy Snacks for Home & School

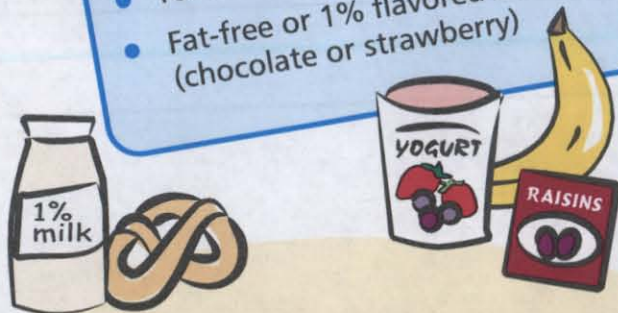
Smart snacking is a great way to meet daily nutrient requirements that may be missed at meal times.

Children may need snacks to help them get enough calories (energy) throughout the day. So, choosing healthy foods that add nutrients, like vitamins and minerals, to their diets is essential.



Dairy

- String cheese and fruit
- Milk or yogurt smoothies with juice and sliced bananas or strawberries
- Cottage cheese or yogurt with fruit (fresh or canned)
- Ice cream, frozen or regular yogurt with fresh fruit
- Fat-free or 1% milk
- Fat-free or 1% flavored milk (chocolate or strawberry)

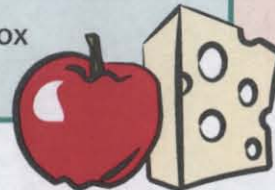


If chosen carefully, snacks can promote good health by supplying nutrients without adding too many calories.

Quick and nutritious snack ideas:

Fruits & Vegetables

- Raw vegetables with low-fat yogurt dip, cottage cheese or hummus
 - Baby carrots
 - Celery sticks
 - Cucumber slices
- Apples and cheese -- pears and other fresh fruits work, too!
- Snack-size applesauce
- Frozen fruit bars
- Trail mix with nuts and dried fruit
- 100% fruit juice box



Grains

- Whole-grain crackers with cheese or peanut butter
- Whole-grain cereal with milk
- Flavored rice cakes (like caramel or apple cinnamon), with peanut butter
- Baked potato chips, or tortilla chips with salsa
- Popcorn -- air popped or low-fat microwave
- Pretzel sticks and a glass of milk
- Vanilla wafers, gingersnaps, graham crackers, animal crackers, fig bars or raisins and a glass of milk



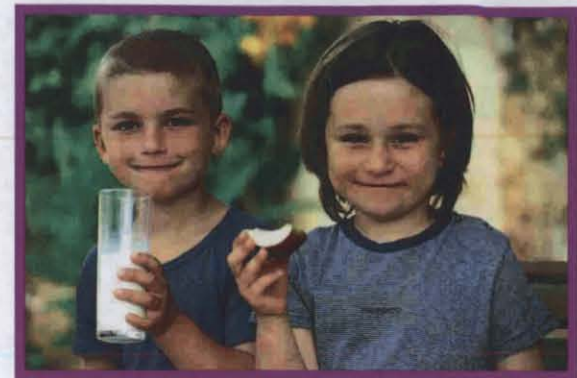
Visit www.mealsmatter.org for FREE tips, interactive nutrition assessment tools, easy-to-prepare recipes, meal suggestions and more.

© Dairy Council of California 2006

Bocadillos Saludables para la Casa y la Escuela

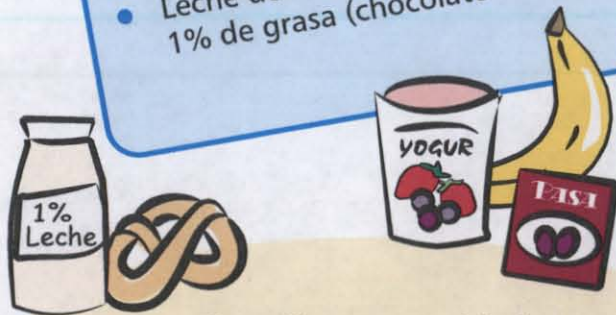
Los bocadillos elegidos inteligentemente son una magnífica forma de cumplir con los requerimientos nutricionales que pueden faltar en las comidas.

Los niños pueden necesitar los bocadillos para obtener suficientes calorías (energía) durante el día. De allí la importancia de elegir alimentos saludables que añadan nutrientes como vitaminas y minerales a su dieta.



Lácteos

- Queso para deshebrar y fruta
- Licuados de leche o de yogur con jugo y pedazos de plátano o fresas
- Albaricoque o yogur con fruta (fresca o de lata)
- Helado, yogur congelado o regular con fruta fresca
- Leche sin grasa o con 1% de grasa
- Leche de sabor sin grasa o con 1% de grasa (chocolate o fresa)

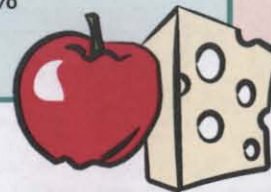


Si se eligen con cuidado, los bocadillos pueden promover la buena salud al proporcionar nutrientes sin añadir calorías de más.

Ideas de bocadillos rápidos y nutritivos:

Frutas y Verduras

- Verduras crudas con yogur bajo en grasa, albaricoque o humus
Zanahorias, pequeñas
Apio
Pepino en rebanadas
- Manzanas y queso, peras y otro tipo de fruta fresca
- Puré de manzana en porción de bocadillo
- Paleta de hielo hecha con fruta
- Nueces y fruta seca
- Una cajita de 100% jugo de fruta



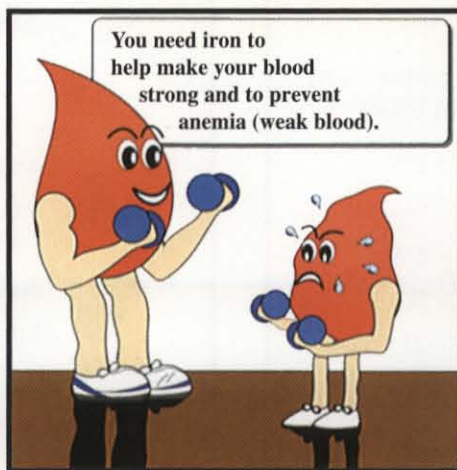
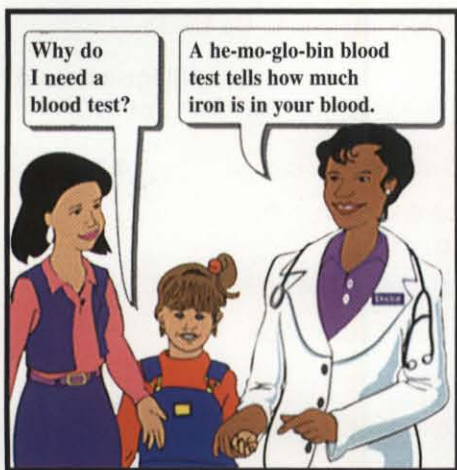
Granos

- Galletas integrales con queso o crema de cacahuete
- Cereal integral con leche
- Hojuelas de arroz de sabores (como caramelo o manzana con canela), con crema de cacahuete
- Papitas horneadas o totopos con salsa
- Palomitas—infladas con aire o bajas en grasa, hechas en el microondas
- Palitos de pretzel y un vaso con leche
- Galletas de vainilla, de jengibre, integrales, de animalitos, barras de higo o de pasitas y un vaso con leche



Visite www.mealsmatter.org para obtener GRATIS consejos, herramientas interactivas para evaluar su nutrición, recetas fáciles de preparar, recomendación de comidas y más.

EAT FOODS HIGH IN IRON FOR STRONG BLOOD



Why do I need iron?

Iron is a mineral found in certain foods. If you do not eat enough foods high in iron each day, you may:

- ❖ Look pale and feel tired.
- ❖ Not feel like eating.
- ❖ Have headaches and other illnesses.
- ❖ Do poorly in school and work.

Eating foods high in iron can help protect your child from lead poisoning.

How can I get enough iron?

Babies:



Healthy babies are born with only a four month supply of iron, so:

Birth-12 mos: Give breastmilk or formula with iron.



4-6 mos: Start infant cereal with iron.



6-8 mos: Start baby meats, mashed beans, or tofu.

Children and adults:



Eat: foods high in iron every day (see other side for some ideas)



foods high in vitamin C when eating iron-rich foods



meat, fish or poultry when eating other iron-rich foods

Drink: juice, water or milk with meals. Drinking coffee or tea can cause you to take in less iron from the food you eat.



Cook: foods in cast iron skillets, pots or pans.



If you are pregnant or have low iron, ask your doctor about taking iron drops or pills.



Warning: Keep all iron drops and iron pills away from your children. Too many iron pills can poison your child.



(continued)

COMA ALIMENTOS ALTOS EN HIERRO PARA TENER SANGRE FUERTE



¿Porqué necesito hierro?

El hierro se encuentra en ciertos alimentos. Si no consume suficiente hierro cada día, usted podría:

- ❖ Verse pálido y sentirse cansado.
- ❖ Tener dolores de cabeza y otras enfermedades.
- ❖ No tener ganas de comer.
- ❖ No poder aprender o trabajar bien.
- ❖ También, comer alimentos altos en hierro puede ayudar a proteger su niño de envenenamiento de plomo.

¿Cómo puedo obtener suficiente hierro?

Bebés:



Los bebés saludables nacen con suficiente hierro para cuatro meses, por lo tanto:

Nacimiento a 12 meses: dele pecho o fórmula con hierro.



4-6 meses: Empiece a darle al bebé cereal fortificado con hierro.



6-8 meses: Empiece comidas como carnes para bebé, puré de frijoles o tofu.

Niños y adultos:

Comer: alimentos ricos en hierro cada día (vea el reverso para algunas ideas).



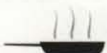
alimentos ricos en vitamina C con alimentos ricos in hierro.



carne, pescado, o pollo al comer otras alimentos ricos en hierro.



Tomar: Jugo, agua o leche con las comidas. El café y el te negro disminuyen el aprovechamiento de hierro de los alimentos.



Cocinar: Las comidas en ollas o sartenes de hierro.



Si está embarazada o tiene bajo nivel de hierro, pregunte a su doctor acerca de pastillas o gotas de hierro.







Cuidado: Mantenga las gotas o pastillas de hierro fuera del alcance de sus niños. El consumo excesivo de pastillas de hierro puede envenenar a su niño.



Choose These Foods For More Iron




Protein Foods

Milligrams (mg)
of IRON

	Chile con carne with beans, 1 cup	8½
	Lentils, 1 cup cooked	6½
	Beef liver, cooked, 3 oz.	5½
	Beef (ground lean), 3 oz	3½
	Tofu, firm, ¼ cup	3½
	Red, kidney or pinto beans, ½ cup cooked	2

Breads and Cereals





Milligrams (mg)
of IRON

	All WIC cereals, ¾ cup	4-18
	Infant cereals with iron, 4 Tbsp., dry	8
	Tortillas, 1 average	1
	Bread, enriched, 1 slice	1

(Check labels to see if the cereal is iron fortified.)

Vegetables and Fruits

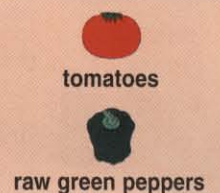
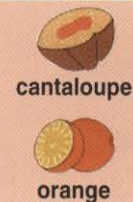
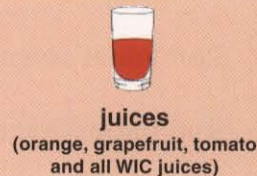
Milligrams (mg)
of IRON

	* Spinach, ½ cup cooked	2½
	* Potato with skin, white baked, ½ medium	2½
	Prune juice, ½ cup	1½
	* Broccoli, 1 stalk or ½ cup	½

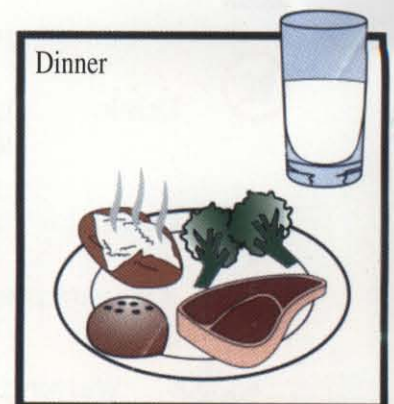
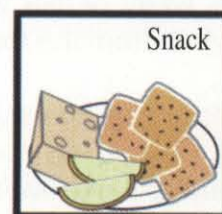
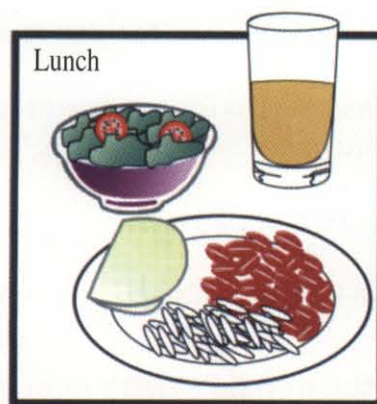
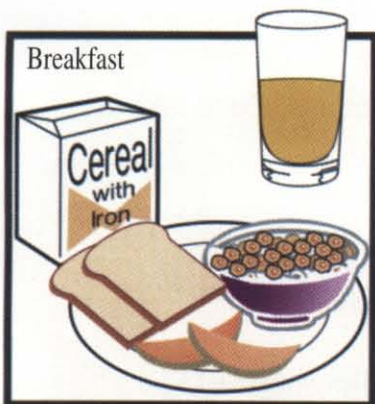
Remember:

- ❖ All dairy products like milk, cheese, yogurt and ice cream are very low in iron. Drinking too much milk may lead to anemia.
- ❖ Children drink only 2 cups/day (16 oz.)
- ❖ Pregnant and breastfeeding women 3 cups/day (24 oz.)
- ❖ Teens and adults 2-3 cups/day (16-24 oz.)

* Good source of vitamin C. Vitamin C helps your body use iron. Eat a food high in vitamin C when eating iron-rich foods. Other foods high in vitamin C are:









Sample menu for one day



Seleccione Estos Alimentos Para Obtener Más Hierro





Alimentos Con Proteína

Miligramos (mg)
de HIERRO

	Chile con carne y Frijoles, 1 taza	8½
	Lentejas, 1 taza cocidas	6½
	Hígado de res, 3 onzas, cocinado	5½
	Carne molida baja en grasa, 3 onzas	3½
	Tofú, firme, ¼ taza	3½
	Frijoles pintos, rojos, habas, ½ taza cocidos	2

Panes y Cereales





Miligramos (mg)
de HIERRO

	Todos los cereales de WIC, ¾ taza	4-18
	Cereales fortificados para infantes con hierro, 4 cucharadas, seco	8
	Tortillas de harina, 1	1
	Pan enriquecido, 1 rebanada	1

(Vea la etiqueta para ver si el cereal está fortificado con hierro)

Verduras y Frutas

Miligramos (mg)
de HIERRO

	* Espinacas, ½ taza cocinadas	2½
	* Papa blanca con cáscara, horneada, ½ papa mediana	2½
	Jugo de ciruela, ½ taza	1½
	* Brcol, 1 tallo o ½ taza	½

Recuerde:

- ❖ Todos los productos lácteos como leche, queso, yogurt y nieve son muy bajos en hierro. Tomar demasiada leche puede causar anemia.
- ❖ Niños tomar solo 2 tazas por día (16 onzas)
- ❖ Mujeres embarazadas o amamantando (dando pecho) 3 tazas por día (24 onzas)
- ❖ Adolescentes y adultos 2 a 3 tazas por día (16 a 24 onzas)

* Buena fuente de vitamina C. La vitamina C ayuda a su cuerpo a usar el hierro. Coma un alimento alto en vitamina C al comer alimentos ricos en hierro. Otros alimentos altos en vitamina C son:



jugos
(naranja, toronja, tomate y todos los jugos de WIC)



melones



tomates

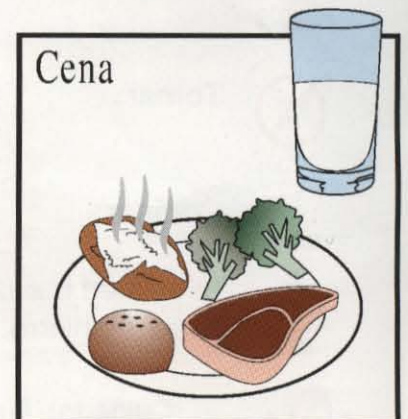


naranja



chile verde crudo

Ejemplo De Un Menú Para Un Día



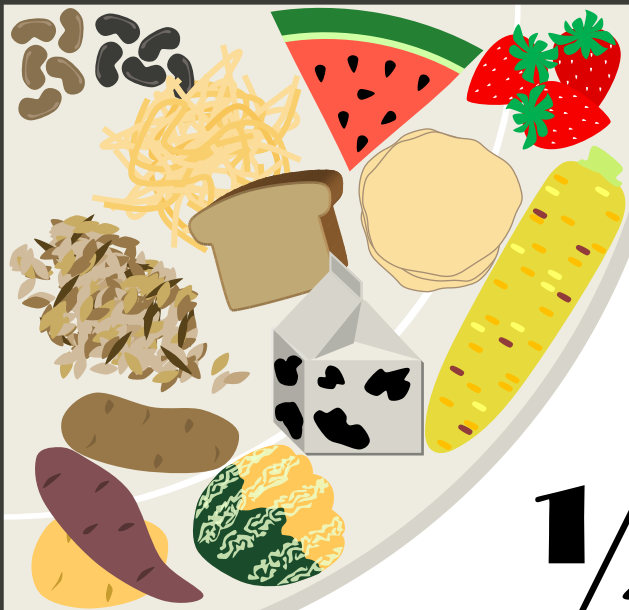
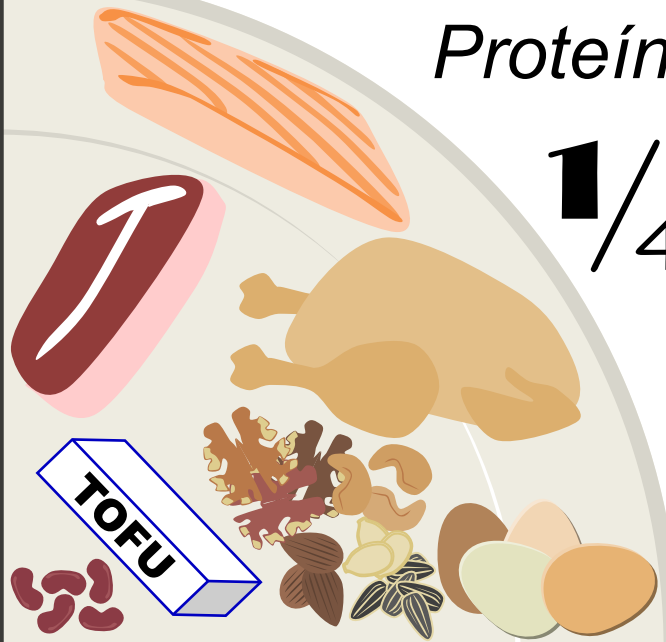
The Balanced Plate

El Plato Balanceado

Water
Agua

Protein
Proteína

$\frac{1}{4}$



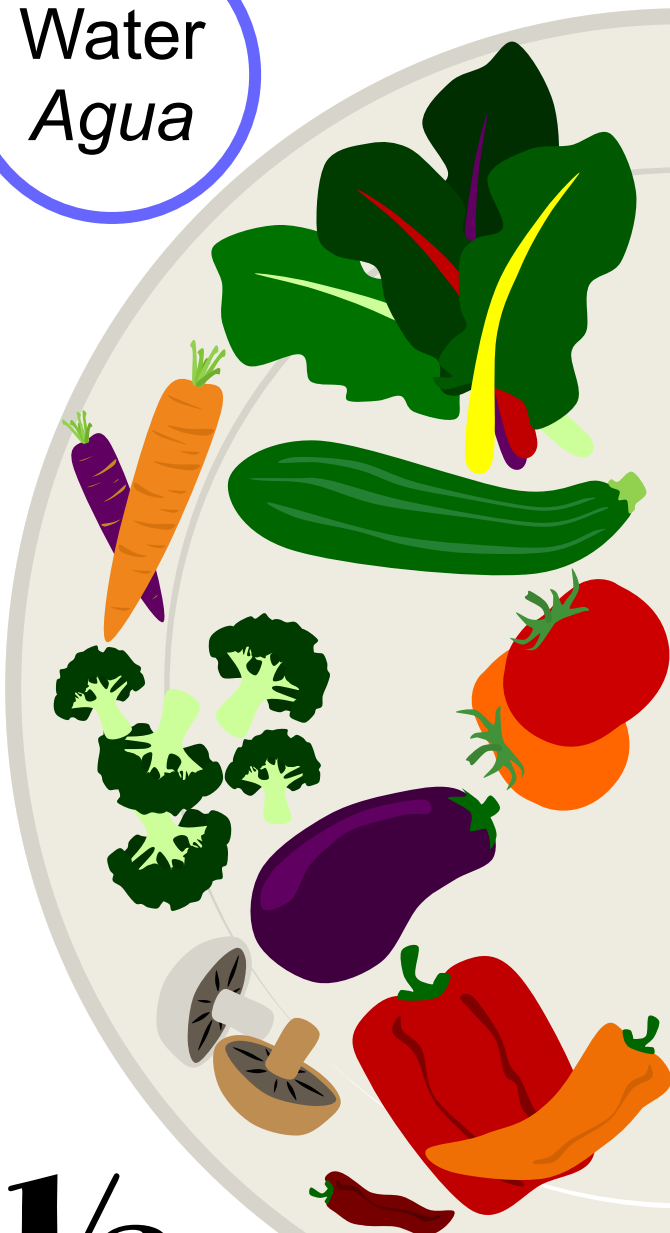
$\frac{1}{4}$

Carbohydrate
Carbohidrato

Water
Agua

$\frac{1}{2}$

Vegetables
Vegetales



CAUTION! ¡PRECAUCIÓN!

Reduce Your Child's Exposure To Environmental Toxins

Reduzca la Exposición de Su Niño A Toxinas Ambientales



Use non-toxic cleaning products, like vinegar, lemon juice, and baking soda, instead of bleach or ammonia

Use productos de limpieza no tóxicos, como vinagre, jugo de limón, y bicarbonato, en vez de cloro o amonía



Don't spray pesticides in your home to kill bugs and other pests
No rocíe pesticidas en su casa para matar bichos y otros parásitos



Use a damp cloth/mop to regularly dust floors, window sills, and other household surfaces

Use una tela húmeda para quitar el polvo en los pisos, ventanas, y otras superficies domésticas con regularidad



Buy organic fruits and vegetables whenever possible
Compre frutas orgánicas y verduras siempre que sea posible



Microwave foods only in glass or ceramic dishes, never in plastic
Caliente su comida en el microondas en trastos de viderio o ceramica, no use plastico nunca



Eat fresh or frozen foods, instead of canned
Coma comidas congeladas o frescas, en vez de comidas enlatadas



Eliminate exposure to second-hand smoke: don't allow tobacco or marijuana smoke in your home or car

Elimine la exposición de humo de segunda mano: no permita el humo de marihuana o tabaco en su casa o coche



Don't wear outdoor shoes inside the house
Quitese los zapatos antes de entrar a la casa

WARNING!

DO NOT EAT THESE CANDIES

The following candies, clay pots, and/or wrappers may contain high levels of lead, which may cause serious long term health problems as well as learning and behavioral disorders in children.



WHY

IS LEAD A HEALTH CONCERN?

Lead can affect a child's brain, their ability to learn and concentrate, their behavior and make it hard to sit still, their ability to hear well, and grow.

High risk groups: infants, children, and pregnant women.

WHAT

ARE THE SYMPTOMS OF LEAD EXPOSURE?

A child with lead poisoning may not look sick. However, some children may experience:

- Stomachache
- Poor appetite
- Hyperactivity
- Anemia
- Headaches

WHERE

IS LEAD FOUND IN CANDY?

In Wrappers

Candy wrappers may be printed with ink that contains lead. The lead is hazardous because it can leach into the candy, or children can lick or eat the wrapper.

In Chili

Chili often is not cleaned before it is milled, so dirt which has lead is thrown in the mix.

In The Glaze

Candy is sometimes packed in small clay pots. To give these pots a shiny look, they are covered with a glaze called greta, which contains lead. Lead leaches into the candy.

In Tamarind

Tamarind is sticky, and lead from pesticides, fertilizers, or dirt can attach to it.

The only way to find out if a child has lead poisoning is a blood lead test.

Contact your child's doctor to inquire about getting a blood lead test.

For more information, call the Sonoma County Lead Poisoning Prevention program at 707-565-4619, or visit our webpage at: www.sonoma-county.org/health/ph/chs_lead/

Candy photos courtesy The Orange County Register. Text courtesy County of Los Angeles, Department of Health Services



¡ADVERTENCIA!

Los siguientes dulces, jarros, y envolturas pueden contener plomo y causar problemas de salud de largo plazo así como problemas de aprendizaje, falta de atención o de conducta en los niños.



¿PORQUE

EL PLOMO ES UNA PREOCUPACIÓN DE SALUD?

El plomo puede afectar el cerebro de un niño, causar problemas de aprendizaje, concentración y de conducta al igual que hacerle difícil que este quieto, oír bien y crecer.

Grupos de alto riesgo: Niños y mujeres embarazadas.

¿CUÁLES

SON LOS SÍNTOMAS QUE SE DEBEN OBSERVAR?

Un niño con intoxicación de plomo en la sangre puede aparentar no estar enfermo. De cualquier modo, algunos niños pueden tener :

- Dolor de estomago
- Falta de apetito
- Hiperactivo
- Anemia
- Dolor de cabeza

¿DÓNDE

EL PLOMO EN LOS DULCES?

En las Envolturas

Las envolturas de dulces pueden ser imprimidas con tintas que contienen plomo y puede transferirse a los dulces; tambien los niños pueden lamer ó comerse las envolturas.

En el Chile

El chile muchas veces no se lava antes de ser procesado y es molido con partículas de tierra que contienen plomo.

Cuando son Vidriados

El dulce tambien es vendido en jarros de barro que son vidriados con greta que contiene plomo y puede contaminar el dulce.

En Tamarindo

El tamarindo es pegajoso y partículas de tierra, fertilizantes, y pesticidas pueden adherirse a el.

La única manera de saber si un niño padece de intoxicación de plomo en la sangre es por medio de un examen de plomo en la sangre.

Comuníquese con el doctor de su hijo para pedirle informes sobre hacerle un examen de plomo en la sangre.

Para mas información, llame al Programa de Prevención de Envenenamiento de Plomo del Condado de Sonoma al 707-565-4619 o visite nuestra pagina de internet: www.sonoma-county.org/health/ph/chs_lead/

Las fotos de dulces son cortesía del Registro del Condado de Orange. Texto es cortesía del Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles.



WARNING!

DO NOT EAT THESE CANDIES

The following candies, clay pots, and/or wrappers may contain high levels of lead, which may cause serious long term health problems as well as learning and behavioral disorders in children.



For more information, call the Sonoma County Lead Poisoning Prevention program at 707-565-4619, or visit our webpage at: www.sonoma-county.org/health/ph/chs_lead/

Candy photos courtesy The Orange County Register



¡ADVERTENCIA!

Los siguientes dulces, jarros, y envolturas pueden contener plomo y causar problemas de salud de largo plazo así como problemas de aprendizaje, falta de atención o de conducta en los niños.



Para más información, llame al Programa de Prevención de Envenenamiento de Plomo del Condado de Sonoma al 707-565-4619 o visite nuestra página de internet: www.sonoma-county.org/health/ph/chs_lead/

Las fotos de dulces son cortesía del Registro del Condado de Orange.

